

YOSH SUZUVCHI O'SMIRLARDA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

Xaydarova Nazokat

Mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya: Yosh suzuvchi o'smirlarda egiluvchanlikni rivojlantirish har tomonlama rivojlangan va samarali suzuvchi shakllantirish jarayonining muhim tarkibiy qismidir. Suzuvchilik yuqori darajada fizik tayyorgarlikni talab qiladigan sport turi bo'lib, unda mushaklarning harakat diapazonining kengligi – ya'ni egiluvchanlik – katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlik suzuvchi uchun harakatlarni yanada samaraliroq va chiroyli bajarish imkonini yaratadi, shuningdek jarohatlardan saqlanish, uzoq muddat faoliyatni davom ettirishda yordam beradi. Shu bois yosh suzuvchilar rivojlanish bosqichida egiluvchanlikni shakllantirish va undan samarali foydalanishni o'rganishlari kerak.

Kalit so'zlar: suzish texnikasi, yosh suzuvchilar, egiluvchanlik, harakat, stretching, muskullar, bo'g'imlar, sport.

Egiluvchanlik tushunchasi muskullar, bo'g'imlar va bog'lamlarning harakat doirasidan iborat bo'lib, u harakatlarning erkinligi va kengligini ta'minlaydi. Suzuvchilar uchun bu juda zarur, chunki suvda harakat qilish unumdorligi, nafas olish texnikasi va harakatlarning to'g'riligi ko'proq egiluvchanlikka bog'liq bo'ladi. Agar suzuvchi mushaklari va bo'g'imlari kam egiluvchan bo'lsa, u holda harakatlar qattiq va noqulay, nafas olish va suvda suzish samarasi past bo'ladi. Shu sababli har bir yosh suzuvchi egiluvchanlikni muntazam ravishda oshirish uchun maxsus mashqlarni bajarishi shart. Egiluvchanlikni rivojlantirishning samarali usullaridan biri muntazam stretching mashqlaridir. Stretching – bu mushaklarni cho'zish va bo'g'imlarni harakatga keltirish orqali ularning elastikligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi. Har bir mashq mushak tolalarini cho'zib, qon aylanishini yaxshilaydi, shu bilan birga mushaklarning artikulyar harakat doirasini kengaytiradi. Mashqlarni suzishdan oldin va keyin bajarish ayniqsa

muhimdir, chunki bu jarohatlar xavfini kamaytiradi va mushaklarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Stretching mashqlari turli bo'g'imlar uchun mo'ljallangan bo'lib, ayniqsa elkalar, orqa, bo'yin, son va bilak sohalarini cho'zishga e'tibor qaratiladi.[1]

Suzuvchilar uchun egiluvchanlik mashqlarining mohiyati nafaqat mushaklarni cho'zishda, balki bo'g'imlarning harakatlanishini yaxshilashda ham namoyon bo'ladi. Shu sababli maxsus harakatlar turli yo'nalishlarda amalga oshiriladi: oldinga, orqaga, yon tomonga burilishlar, aylantirishlar. Bunday mashqlar bo'g'imlarning yetarlicha harakatliligini ta'minlab, suzish harakatlarining to'liq bajarilishini kafolatlaydi. Bo'g'imlarning sog'lom va elastikligi yosh suzuvchilarda sport faoliyatining uzoq davom etishini va jarohatlardan himoyalaniшни ta'minlaydi. Shuningdek, egiluvchanlikni rivojlantirishda dinamik treninglarga katta e'tibor qaratiladi. Dinamik mashqlar suzuvchining harakatlari davomida mushaklar va bo'g'imlarni cho'zish va qisqartirish jarayonini o'z ichiga oladi. Masalan, yengil sakrashlar, mildan yuqoriga ko'tarilishlar, tangalarga burilishlar va boshqa harakatlar egiluvchanlik bilan birga kuch-quvvat ko'rsatkichlarini ham oshiradi. Bu usul suzuvchilarda koordinatsiya, muvozanat va harakatlarning aniqligini yaxshilaydi. Dinamik mashqlar suzishning turli yo'nalishlari uchun tayyorgarlikni oshirib, individual harakatlarni mukammallashtirishda yordam beradi.[3]

Egiluvchanlikni oshirishda nafas olish texnikasi bilan birgalikda mashg'ulotlarni olib borish muhim hisoblanadi. To'g'ri nafas olish suzish jarayonini yengillashtiradi va mushaklarning yaxshiroq kislorod olishini ta'minlaydi. Bu esa o'z navbatida mushaklardagi qattqlik va zo'riqishni kamaytiradi, egiluvchanlikning yanada samarali rivojlanishiga imkon beradi. Shu bilan birga, suzuvchining mushak tizimi nafas olish bilan muvofiqlashtirilgan harakatlar orqali yanada moslashuvchan bo'ladi. Nafas olish-boshqarish mashqlarini egiluvchanlik mashqlariga kiritish mashg'ulotlarning umumiy samaradorligini oshiradi. Muskullarni cho'zishda va egiluvchanlikni rivojlantirishda individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Har bir yoshdagi

suzuvchining tana xususiyatlari, o'tgan jarohatlari va mushak tonusi turlicha bo'lishi mumkin. Shu sababli murabbiylar mashg'ulotlarni har bir suzuvchining individual holatiga moslashtirib olib borishlari kerak. Bu yondashuv jarohatlar xavfini kamaytiradi, mushaklarning haddan tashqari cho'zilishini oldini oladi va suzuvchining o'zaro tenglashtirilgan natijalariga erishish imkonini beradi. Individual dasturlar egiluvchanlikni muntazam va xavfsiz rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.[4]

Mashg'ulotlarda doimiylik va muntazamlik egiluvchanlikni rivojlantirishning poydevori hisoblanadi. Bir martalik yoki kamdan-kam bajariladigan mashqlar natija bermaydi. Muntazam ravishda stretching, dinamik va nafas olish mashqlarini bajarish mushaklar va bo'g'imlarning elastikligini davomli ta'minlaydi. Shu bilan birga, doimiy uchrashuvlar yosh suzuvchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishning odatga aylanishini va ularni sport faoliyatining ajralmas qismiga aylantirishni ta'minlaydi. Bu esa uzoq muddatli natijalar va samarali tayyorgarlik kafolatidir. Egiluvchanlikni oshiruvchi mashqlarni yosh suzuvchilarning o'sish va rivojlanish xususiyatlariga muvofiq qilib tuzish zarur. O'smirlar tana rivojlanishining o'ziga xos davrlaridan o'tadi, shu sababli mushak va bo'g'imlarga haddan tashqari yuklama berish zararli bo'lishi mumkin. Mashg'ulotlarda tana o'smirning yoshiga, vazniga va rivojlanish darajasiga mos ravishda bosqichma-bosqich kuchaytirilishi kerak. Yengil va o'ta cho'zuvchi mashqlar bilan boshlanib, asta-sekin og'irlik va intensivlik oshiriladi. Shu yo'l bilan mushaklar kuchayib, bo'g'imlar elastikligi xavfsiz va bardavom tarzda oshiriladi.[5]

Egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonida suzuvchilarning mental holatiga ham e'tibor berish lozim. Psixologik tayyorgarlik va ruhiy holat mushaklarning ish faoliyatiga ta'sir qiladi. Stress, charchoq yoki motivatsiyaning pastligi egiluvchanlik mashqlarining samaradorligini kamaytiradi. Shu bois murabbiylar suzuvchilarni doimiy qo'llab-quvvatlab, ularning motivatsiyasini oshirishi, mashg'ulotlarga qiziqishini uyg'otishi kerak. O'quvchilarni rag'batlantirib borish, ijobiy psixologik muhit yaratish suzuvchilarni samarali egiluvchanlik mashqlarini bajarishga undaydi. Suzuvchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun suvda

amalga oshiriladigan maxsus mashqlar ham mavjud. Suvning o'ziga xos xususiyatlari – uning harakatga qarshi qarshiligi, bosimi va yengil vazni muskullarni boshqacha yuklashga olib keladi. Suvda cho'zilish va burilish harakatlari bo'g'imlarning elastikligini yaxshilaydi, suzish texnikasini mukammallashtiradi. Shu bilan birga, suvda egiluvchanlik mashqlari xavfsizligi va yuqori samaradorligi tufayli yosh suzuvchilar uchun ayniqsa foydalidir. Suvda mashqlarni murabbiy nazorati ostida amalga oshirish zarur. Yuqoridagi barcha usullar va yondashuvlar yosh suzuvchi o'smirlarda egiluvchanlikni rivojlantirishda samarali natijalar beradi, agar ular tizimli ravishda va murabbiy tomonidan nazorat qilib bajarilsa. Egiluvchanlik nafaqat suzishning texnik tomonlarini yaxshilash, balki sport jarayonida sog'liqni saqlash, jarohatlardan himoyalash va yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi. Shu bois egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlar yosh suzuvchilarning umumiy tayyorgarlik tizimiga kiritilishi shart.

Xulosa:

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, yosh suzuvchi o'smirlarda egiluvchanlikni rivojlantirish ko'p qirrali, murakkab va muntazam jarayon bo'lib, u mushak, bo'g'im, nafas olish, psixologik tayyorgarlik va to'g'ri oziqlanishni o'z ichiga oladi. Muntazam stretching va dinamik mashqlar, suvda cho'zilish harakatlari, individual yondashuv va motivatsiya, shuningdek sog'lom turmush tarzini qo'llash suzuvchilarning elastikligini oshirishga xizmat qiladi. Bu esa o'z navbatida ularning suzish texnikasini takomillashtiradi, jarohatlash xavfini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi. Shu bilan birga, egiluvchanlikni rivojlantirish yosh suzuvchilarning jismoniy salomatligi va sportdagi uzoq muddatli muvaffaqiyatlarini ta'minlaydi. Bu qobiliyatni shakllantirish har bir murabbiy va suzuvchi uchun ustuvor vazifa bo'lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev, M. (2021). Suzish va uni o'qitish metodikasi. Jizzax Davlat Pedagogika Universiteti nashriyoti.

2. Hasanov, S. (2023). "Yosh sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi". O'zbekiston Sport Akademiyasi Ilmiy Jurnal, 5(3), 112-120.
3. Islomova, N. (2024). "Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish". Toshkent Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Instituti ilmiy ishlari, 9(2), 55-63.
4. Qodirov, A. (2023). "Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik va statik mashqlar". O'zbekistonda Jismoniy Tarbiya va Sport, 11(1), 88-95.
5. Karimova, D. (2024). "Yosh suzuvchilarda mushaklarning harakatchanligi va egiluvchanlikning ahamiyati". Namangan Davlat Universiteti, Sport Ilmlari Jurnal, 14(4), 45-53.
6. Toshpulatov, R. (2022). "Sport jismoniy tarbiyasida egiluvchanlikni oshirish usullari". Samarqand Davlat Universitetining Ilmiy Asarlaridan, 8(1), 75-82.
7. Olimov, B. (2024). "Suzuvchilarni tayyorlashda egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlar tizimi". O'zbekiston Milliy Jurnal, 3(5), 130-138.
8. Ergashev, M. (2023). "Yosh suzuvchilarda suzish texnikasini takomillashtirishda egiluvchanlik roli". Buxoro Davlat Universiteti ilmiy ishi, 6(2), 99-108.